



# ÇOCUKLARDA DUYGU KONTROLÜ



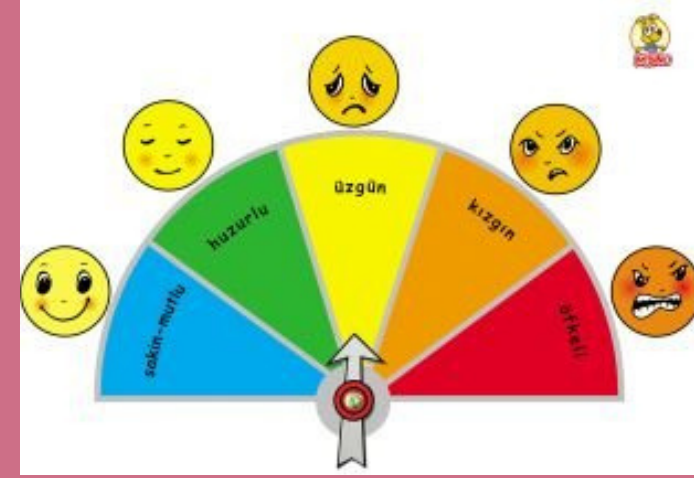
**Duygu:** Bir olay kimse ya da nesnenin, insanın iç dünyasında oluşturduğu, uyandırdığı yankı, etki, tepki demektir. **Duygu kontrolü** ise, (özellikle olumsuz duyguların kontrolü) kişinin fevri davranışlarını engelleyen ve başarısının üzerinde belirleyici olan bir beceridir.

Çocukların duygularını nasıl kontrol edebileceklerini öğrenmeden önce, çocukların onları "hissettiklerini" bilmeleri gerekir. Bu durum kulağa kolay gibi gelebilir ama aslında çocuklar için oldukça karmaşık bir durumdur. Bu durum, baskıcı bir ortamda, disiplinsiz bir ortamda ve aile içi şiddet bulunan bir ortamda büyüyen çocuklar söz konusu olduğunda daha ciddi bir boyuttadır.

Duygularını ifade edemeyen ya da ifade edildiğinde gözardı edilen çocuklar duygularını bilinç altlarına atarak içlerine kapanırlar ya da problem davranışlar sergileyerek kendilerini korumayı otomatik olarak kısa sürede öğrenirler.

Çocuklarımıza duygu farkındalığı ve duygu kontrolü konularında nasıl yardımcı olabiliriz bunlara bir göz atalım şimdi...

## Çocuklarda 5 adımda duygu kontrolü nasıl sağlanır?



1- Her çocuğun, her yetişkin gibi, her duyguyu hissetme hakkı olduğunu kabul etmek.

2- Çocuğun duygularını sizinle paylaşmasının sizin için değerli olduğunu hissettirmek.

### 3- Çocuğa “sözel ifade becerisi” kazandırmak

Sözel ifade becerisi, özellikle benim gibi çocuklarla çalışan yetişkinler için de oldukça güçlü bir etkiye sahiptir. Örneğin bir öğrenci gezi esnasında sırada beklerken arkadaşını itekliyor ve bağırmağa başlıyor. Öğrencinin yanına eğilip “Seni anlıyorum, beklerken çok sıkılmış olmalısın, sadece 1 dakika daha sessizce bekleyebilir misin?” demek yerine “sırayı bozma, hemen yerine geç!” dersanız hem çocuk duygusunu isimlendirebilmeyi öğrenememiş olur hem de siz o andan itibaren bir problem davranış daha evlat edinmiş olursunuz.

Gelelim dördüncü adıma...

### 4. Etkin dinleme

Çocuğunuz sözel ifade becerisi kazandığında ya da henüz bu evreye gelinmediğinde dahi etkin dinleme her zaman tercih edilen yöntem olmalıdır. Böylelikle duygunun sebebini anlamış, dolayısıyla çocuğunuzun anlamış olursunuz. Eğer çocuğunuz henüz sözel ifade becerisi kazanamamış veya kendini sözel olarak ifade etmeyi tercih etmiyor ise duygularını yazmasını ya da resmetmesini isteyebilirsiniz.

### 5. Çocuklara örnek olun

Çocuklarımız genelde söylediğimiz şeylerden ziyade yaptığımız şeyleri yaparlar. Bu yüzden her alanda ve her zaman onlara örnek olmamız gerekmektedir. Onlara duygularını hangi yollarla serbest bırakabileceklerini yaptıklarınızla gösterin. Örneğin sinirliyken ve endişeliyken kullandığımız kelimelere dikkat edelim.

Örneğin çocuğunuzla oyun oynamak istiyorsunuz ama o oynarken çığlık atıyor, oyuncakları fırlatıyor ve evdeki eşyalara zarar veriyor. “Şunu yapmayı kes artık!” demek yerine “Bu şekilde davrandığın zaman üzülüyorum ve seninle oynamak istemiyorum.

Sakinleştiğinde oyunumuza devam edebiliriz.” diyerek hem duygunuzu ifade etmiş hem de çocuğunuza daha sakin oynaması konusunda yol göstermiş olursunuz.

Eğer çocuğunuz bütün bu yöntemlere rağmen öfke ve diğer duygularını kontrol edemiyor, kendine ve çevresine zarar veriyor ise uzman bir doktora başvurmalısınız.